

# Spirituelle Auszeit in den Bergen

Lebensräume prägen die Menschen. Je nachdem, ob wir uns im Büro, in einer Kirche, in einem Einkaufscenter oder in der freien Natur befinden, entwickeln sich unterschiedliche Gefühle und Gedanken. Es tut gut, von Zeit zu Zeit die gewohnten Lebensräume zu verlassen und in Neue einzutauchen. Diese Auszeit hilft dabei, das Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Neue Gedanken und Impulse können entstehen. Die Berge in ihrer Erhabenheit, in ihrer Größe und in ihrer Zeitlosigkeit schaffen die idealen Rahmenbedingungen, um sich selbst zu finden.

Als Unterkunftshaus haben wir uns daher das an die Basilika angebaute Kloster Maria Luggau ausgesucht, einen Ort von dem eine besondere spirituelle Kraft ausgeht, und an dem der Glaube gelebt wird. Es befindet sich auf 1170 m Seehöhe im Lesachtal, am Grenzpunkt von Kärnten, Osttirol und Italien und wird von den Serviten geleitet.

Von hier aus starten wir täglich unsere Wanderungen mit spirituellen Impulsen. Auf dem Weg zu den Gipfeln rückt der Himmel wortwörtlich näher und ladet zum Auftanken und Verweilen ein.

## **1. TAG: Mittwoch** (Treffpunkt 11 Uhr Kloster Maria Luggau)

### **Rundwanderung nach Frohn**

Maria Luggau – Ebnertal - Moosertal – Sterzer Hochwiesen – Frohn – Sterzen – auf dem Wallfahrerweg zurück nach Maria Luggau  
(Gehzeit ca. 4 Stunden, 12 km, 476 hm)

Herrlicher Ausblick nach Maria Luggau und in die Lienzer Dolomiten.

## **2. TAG: Donnerstag**

### **Almwanderung Samalm**

Der schönste Aufstieg führt von Maria Luggau aus vorbei bei den alten Wassermühlen im Trattenbach nach Guggenberg und weiter über Bergwiesen zum Samalm-Kreuz. Auf der Samalm genießt man einen der schönsten Rundblicke in die Lienzer Dolomiten und auf den Karnischen Hauptkamm. Der Abstieg erfolgt über die Klammwiese nach Maria Luggau.

(Gehzeit ca. 5 Stunden, 10 km, 688 hm)

## **3. TAG: Freitag**

### **Sonnenaufgangswanderung**

Am Gipfel des 2317 m hohen Golzentipp zu stehen, wenn die Sonne die umliegenden Berge in ein golden schimmerndes Licht taucht, ist ein unvergessliches Erlebnis. Los geht's in der Dunkelheit der Nacht mit der Bergbahn von Obertilliach aus auf die Connyalm, und zu Fuß weiter zum Golzentipp-Gipfel. Nach ca. 1 Std. Gehzeit stehen wir am Gipfel, noch ein herzliches Berg Heil und schon sind alle Augen und Kameras auf den rötlich gefärbten Himmel gerichtet. Stille und berührende Momente - jeder für sich nimmt den Sonnenaufgang anders wahr - doch alle sind sich einig – es ist ein besonderes Erlebnis! Am Rückweg erwartet uns im Panoramarestaurant Connyalm ein herzhaftes Bergfrühstück.

(Gehzeit ca. 4 Stunden)

### **Kräuterwanderung** - Heilende Natur

Lernen Sie viel über die Kräfte der Natur und erfahren Sie, welches Kraut am besten gegen Blasen nach einer Wanderung hilft und wie viele andere nützliche Kräuter Sie rund um Ihr Haus finden können.

(Dauer ca. 2 Stunden)

### **4. TAG: Samstag**

#### **Morgenlob/Meditation**

*„Jeder neue Morgen ist ein neuer Anfang unseres Lebens“ (Dietrich Bonhöffer)*

Wir treffen uns um 6 Uhr vor dem Frühstück, um gemeinsam mit einem Morgenlob entspannt und kraftvoll in einen neuen Tag zu starten.

(Dauer ca. 45 Minuten)

#### **Lotteralm Rundwanderung**

Ausgehend von Maria Luggau wandern wir zur kleinen Bergortschaft Eggen und weiter entlang des Eggenbaches zur Lotteralm. Hier stoßen wir auf den beliebten Wallfahrerweg, der über den Kofelpass nach Maria Luggau führt. Hoch über dem Wallfahrtsort Maria Luggau, am Weiler Guggenberg, steht seit 2007 eine wunderschöne moderne Annakapelle, nach den Plänen der jungen Luggauer Architektin DI Karoline Seywald.

(Gehzeit: 4 Stunden)

### **5. TAG: Sonntag (Abreise zu Mittag)**

#### **Möglichkeit zum Besuch der hl. Messe in Basilika**

#### **Mühlenweg Maria Luggau - Das Tal der hundert Mühlen**

In der Zeit vor der Industrialisierung nutzten viele Bauern die Kraft des Wassers.

In erster Linie natürlich zum Mahlen von Getreide, jedoch auch um die Pflüge und Aufzüge zu betreiben. Auch Drehmaschinen und Sägewerke bekamen so ihre Energie. Der Mühlenweg beginnt beim Bäckerwirt, von wo aus wir zu den fünf alten Wassermühlen mit Mühlenmuseen weiterwandern.

(Dauer ca. 2 Stunden)

#### **Besuch des Lesachtaler Bauernladens**

Der Lesachtaler Bauernladen in Maria Luggau, direkt unter der Wallfahrtsbasilika gelegen, ist ein kleiner, aber feiner Ort, welcher eine Vielfalt an hand- und hausgemachten Produkten aus dem naturbelassensten Tal Europas anbietet.

An die 60 Produzenten vermarkten Ihre Produkte im stimmungsvollen Ambiente eines alten Bauernhauses.

Kosten: EUR 485,-- pro Person

Eigenanreise!

Leistungen:

- Aufenthalt auf Basis Halbpension im Kloster 4 Nächte (einfache Unterkunft in Doppelzimmer); Einzelzimmerzuschlag € 52,--
- Mühlenführung inkl. kleiner Verköstigung
- Kräuterwanderung inkl. Verkostung von Säften, Honig, ... Manuskript
- Bergfahrt mit Gondel zur Connyalm
- Bergsteigerfrühstück auf der Alm
- Spirituelle Begleitung und Wanderführung während der ganzen Woche mit den beiden PilgerbegleiterIn und Kärntner BergwanderführerIn  
Erni Jank +43 676 7287002  
Hans Goldberger +43 664 4627459

mind. Teilnehmer 8 Personen, max. 22 Personen

Termine:

Mittwoch, 12.06. – Sonntag, 16.06.2019  
Anmeldeschluss 26.04.2019

Mittwoch, 18.09. – Sonntag, 22.09.2019  
Anmeldeschluss: 29.07.2019

Anmeldung: KMB Gruber Reisen  
Tel. 01 90215 0  
Code: LUGWANRK  
<https://www.gruberreisen.at/kultur-mit-begegnung/blaetterkatalog/>